

## FORMATION HANDISUB - TRONC SPÉCIFIQUE COMMISSION TSC

### **PLONGEURS TIR SUR CIBLE EN SITUATION DE HANDICAP CONDITIONS DE PRATIQUE - BREVETS ET QUALIFICATIONS DES PLONGEURS ET DES MONITEURS**

L'organisation du tir sur cible pour personnes en situation de handicap est composée de deux cursus :

- l'un pour les plongeurs en situation de handicap (3 niveaux de pratiques)
- l'autre pour les enseignants pour plongeurs en situation de handicap

Les dispositions suivantes s'appliquent aux plongeurs en situation de handicap. Elles proposent des compétences par pratique, définissent les niveaux d'encadrement et les conditions de pratique de l'activité, dans le respect du Code du Sport.

Au sein de la FFESSM, les plongées pour les Praticants En Situation de Handicap - Tir Sur Cible (PESH-TSC) ne peuvent s'effectuer qu'encadrées par un enseignant breveté et titulaire d'une qualification complémentaire et selon les critères énoncés dans le paragraphe introductif du tronc commun. Seuls les PESH « modérés » peuvent pratiquer à ce jour le Tir Sur Cibles. (voir les critères du handicap dans le Tronc Commun HANDISUB)

Hormis les restrictions imposées par le médecin qui délivre le certificat médical d'absence de contre-indication du PESH-Tir Sur Cible, il n'y a pas de limitation particulière d'accueil.

Par ailleurs, il est rappelé que même si le présent document propose des connaissances, savoir-faire et savoir-être associés à chaque pratique, le cœur de l'enseignement et de la pratique se définit principalement à travers une approche ludique, individualisée, progressive et sécurisée, sans notion de compétition, pour amener plaisir, bien-être et valorisation de soi au pratiquant.

#### **ORGANISATION DE LA PRATIQUE PESH-TIR SUR CIBLE**

Il existe 3 pratiques possibles pour le Plongeur En Situation de Handicap - Tir Sur Cible. La délivrance de la carte PESH-Tir Sur Cible atteste d'un investissement dans la discipline et s'effectue après un nombre défini de séances dans la pratique considérée :

	<b>PESH-Tir Sur Cible Initiation 5m</b>	<b>PESH-Tir Sur Cible Perfectionnement 10m</b>	<b>PESH-Tir Sur Cible Confirmé 15m</b>
Carte délivrée après :	<b>1 séance</b> minimum	<b>6 séances</b> minimum	<b>6 séances</b> minimum

Le pratiquant choisit la ou les pratiques qui lui correspondent en accord l'équipe pédagogique, l'avis médical et les présentes dispositions. Les exercices travaillés sont apnée + tir avec des distances évolutives. Les biathlons et super biathlons peuvent être envisagés pour les pratiquants confirmés (logique d'inclusion dans un parcours standard au cas par cas). Il est recommandé d'inscrire sur le carnet de Tir Sur Cible chaque séance effectuée et d'y reporter les éventuelles compétences et capacités travaillées.

Chaque pratique contient 5 grandes compétences, détaillées en connaissances, savoir-faire, savoir être :

- Compétence 1 : UTILISER SON MATÉRIEL
- Compétence 2 : CAPACITÉS TECHNIQUES EN SURFACE ET MAÎTRISE DE LA VENTILATION / CAPACITÉS TECHNIQUES EN IMMERSION
- Compétence 3 : CAPACITÉS DE TIR EN APNÉE
- Compétence 4 : RÉACTIONS AUX SITUATIONS USUELLES ET AUTONOMIE
- Compétence 5 : CONNAISSANCES THEORIQUES ELEMENTAIRES

**TABLEAU DES CONDITIONS DE LA PRATIQUE POUR PLONGEUR EN SITUATION DE HANDICAP,  
EN ENSEIGNEMENT OU EN PRATIQUE**

<b>Espaces d'évolution</b>	<b>Pratique</b>	<b>Compétence minimum de l'encadrement du ou des TIREURS</b>	<b>DIRECTEUR DE PLONGÉE A MIN</b>	<b>CACI certificat médical</b>
<b>Inférieur à 2m et sans compensation</b>	BAPTÊME	IE1 + FORMATION HANDISUB	Piscine : IE1	Médecin généraliste
<b>Avec compensation</b>	PESH Tir Sur Cible Précision	IE1 + FORMATION HANDISUB	Piscine : IE1	Médecin fédéral ou hyperbare ou du sport

## GENERALITES

Pour chaque pratique, chaque élève peut bénéficier d'une assistance humaine ou matérielle s'il ne dispose pas de l'autonomie nécessaire. Il doit alors pouvoir guider son assistant ou l'encadrant pour la validation de compétence.

En cas de difficultés de communication, les encadrants doivent adapter leur pédagogie en explorant toutes les communications verbales et non verbales possibles, sans oublier les capacités de mimétisme et les stimulations par le jeu.

Le « Plongeur En Situation de Handicap - Tir Sur Cible » apprend à évoluer dans un monde nouveau. Il doit intégrer les particularités en s'y adaptant afin que l'activité TSC reste une activité de loisir.

## PLONGEUR EN SITUATION DE HANDICAP – Tir Sur Cible

### ORGANISATION GENERALE

Les sessions de pratique « PESH TSC de Précision » sont organisées à l'échelle des clubs.

Afin d'attester d'un investissement dans la pratique, le club ou la SCA peuvent délivrer au pratiquant, une carte fédérale « PESH TSC ». La validation des différentes compétences peut être reportée sur un livret personnalisé. C'est notamment utile si la pratique est partagée entre plusieurs équipes pédagogiques. Ce report est signé par un enseignant licencié à la FFESSM, titulaire de la formation complémentaire au handicap (soit au minimum un Initiateur + formation complémentaire HANDISUB).

### CONDITIONS DE CANDIDATURE ET DE PRATIQUE

- Être titulaire d'une licence FFESSM ou d'une licence Handisport en cours de validité pour la pratique. Pour la validation de la carte HANDISUB, la licence FFESSM en cours de validité est obligatoire (excepté le baptême)
- Présentation d'un certificat médical favorable à la pratique, établi depuis moins d'un an par un médecin dont le profil est défini par l'une des fédérations (FFESSM, FFSA ou FFH). Ce certificat devra être présenté dès l'entrée en formation.

### DÉLIVRANCE DE LA CARTE DE PRATIQUE

- La carte est délivrée par le club affilié à la FFESSM ou la structure commerciale agréée, sous la responsabilité du président du club ou du responsable de la structure, par un Initiateur titulaire de la formation complémentaire au handicap (licencié) minimum.
- Un minimum de 6 séances de pratique doit avoir été réalisé pour le cursus perfectionnement et confirmation.
- Le club ou la structure doit enregistrer la certification sur le site internet <[www.ffessm.fr](http://www.ffessm.fr)> pour que le siège national de la FFESSM puisse éditer la carte FFESSM/FFH/FFSA et l'adresser au candidat. Le siège national de la FFESSM garde en archive les informations concernant les cartes de pratique.

### DUPLICATAS

Les duplicatas des cartes « PESH TIR SUR CIBLE PRECISION » FFESSM/FFH/FFSA sont délivrés par le siège national de la FFESSM.

## CONTENUS DE FORMATION

### OBJECTIF GENERAL

La pratique et les capacités constitutives des compétences peuvent être réalisées entre la surface et une profondeur ne nécessitant pas de compensation.

Le « PESH TSC précision » peut pratiquer en faible profondeur (pas de compensation nécessaire et maximum 2m) sous la direction d'un EH1-TSC au minimum, dans le cadre de ses compétences. Seul les pratiquants « confirmés » pourront être amenés à pratiquer au-delà de 2 mètres en apnée, avec compensation et une organisation sécuritaire adaptée.

**Compétence 1 : UTILISER SON MATÉRIEL**

	<b>Connaissances, savoir-faire et savoir-être</b>	<b>Commentaires et limites</b>	<b>Critères de réalisation</b>
Compétence 1	<p>Utiliser du matériel</p> <p>Connaître le matériel courant et participer à sa préparation</p> <p><u>Et au fil de la progression, en perfectionnement</u></p> <p>Savoir mettre/ enlever une protection thermique seul ou en se faisant aider</p> <p>Connaître l'entretien courant du matériel personnel, les règles d'hygiène</p> <p>Optimiser le choix et l'utilisation du matériel courant</p>	<p>Il s'agit pour l'élève de connaître les rudiments de la préparation de son matériel personnel, adapté à sa pratique.</p> <p>Selon la situation, cela peut concerner par exemple : masque, lunettes de natation, pince-nez, etc.</p> <p>Aucune connaissance technique Aucun cours théorique sur le matériel</p> <p><u>Et au fil de la progression, en perfectionnement</u></p> <p>L'élève doit connaître les spécificités du matériel adapté au tir, et il doit savoir l'utiliser et le régler.</p> <p>La protection thermique doit être adaptée au milieu et à la pratique.</p> <p>L'élève doit être capable d'optimiser son matériel en vue d'une performance.</p>	<p>Matériel personnel adapté à la pratique du tir sur cible.</p> <p>Implication de l'élève dans la gestion de son matériel personnel</p> <p>Le cas échéant, l'élève doit savoir guider une aide extérieure.</p> <p><u>Et au fil de la progression, en perfectionnement</u></p> <p>Connaissances sur l'arbalète</p> <p>Savoir ranger, rincer et stocker son matériel en limitant sa consommation d'eau</p> <p>Cette optimisation du matériel doit se faire de manière raisonnée et peut être en corrélation avec le handicap.</p>

**Compétence 2 : CAPACITÉS TECHNIQUES EN SURFACE ET MAÎTRISE DE LA VENTILATION / CAPACITÉS TECHNIQUES EN IMMERSION**

	<b>Connaissances, savoir-faire et savoir-être</b>	<b>Commentaires et limites</b>	<b>Critères de réalisation</b>

<b>Compétence 2</b>	<p>Être capable de faire une ventilation de préparation à l'apnée</p> <p>Être capable de se ventiler et récupérer calmement</p> <p><u>Et au fil de la progression, en perfectionnement</u></p> <p>Savoir utiliser la ventilation abdominale et/ou thoracique</p>	<p>L'élève doit savoir prendre une inspiration avant une apnée, sans contraction musculaire excessive.</p> <p>L'élève doit savoir renouveler son volume pulmonaire avant et après une apnée.</p> <p><u>Et au fil de la progression, en perfectionnement</u></p> <p>Connaissances des effets de la ventilation sur l'apnée</p> <p>L'élève doit connaître ses limites par repères de sensations physiques et/ou mentales.</p>	<p>Eviter les gestes parasites</p> <p>Savoir atteindre un certain relâchement</p> <p>Savoir se préparer, évoluer et récupérer</p> <p>Au cours des séances, l'élève ne doit pas s'hyperventiler</p> <p><u>Et au fil de la progression, en perfectionnement</u></p> <p>L'élève appliquer un protocole global de préparation avant l'apnée.</p> <p>Être capable de déterminer, pour lui-même, un objectif de façon réaliste</p> <p>Il doit le faire avec une marge de confort.</p>
---------------------	--	---	---

### Compétence 3 : CAPACITÉS DE TIR DE PRECISION

	Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
<b>Compétence 3</b>	<p>S'immerger le visage</p> <p>Réaliser un tir dans sa zone de confort</p>	<p>La zone de confort correspond à un tir de précision où l'envie de respirer n'est pas présente.</p> <p>L'élève doit réaliser un tir de précision d'une durée adaptée à ses possibilités et en rapport avec sa progression en compétences.</p> <p><u>Et au fil de la progression, en perfectionnement</u></p> <p>La zone de travail correspond à une apnée où l'envie de respirer est présente et modérée.</p> <p>La zone de performance correspond à une apnée où l'envie de respirer est forte.</p>	<p>La durée de l'immersion n'est pas un critère.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'aspect ludique est à privilégier.</li> <li>- Les notions de sécurité sont à aborder</li> </ul> <p><del>Un protocole de sortie complet est recommandé, par exemple : émerger les voies aériennes, prendre un point d'appui, ventiler, enlever les équipements faciaux et dire « OK ».</del></p>

### Compétence 4 : RÉACTIONS AUX SITUATIONS USUELLES

	Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation

<b>Co mp éte nce 4</b>	Comportements appropriés Savoir se sécuriser Communication : OK / non OK, Froid, Stop, Sortie	Écouter et appliquer les consignes L'élève doit être capable de prendre appui pour maintenir ses voies aériennes hors de l'eau. Pouvoir se faire comprendre Communication adaptée à la personne <u>Et au fil de la progression, en perfectionnement</u>  L'élève doit connaître les situations et comportements favorisant ces malaises. Il doit participer à l'organisation matérielle adaptée au contexte de la pratique.	L'appui peut être un bord bassin, une bouée.  Doit être adaptée à la personne, l'important étant de pouvoir avoir un retour du tireur TSC
--	---	--	---

## Compétence 5 : CONNAISSANCES THEORIQUES ELEMENTAIRES

	Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
<b>Compétence 5</b>	<p>Respect des consignes, des distances et temps d'immersion</p> <p>Comportement adapté à ses aptitudes</p> <p>Réglementation</p> <p><u>Et au fil de la progression, en perfectionnement</u></p> <p>Info sur prévention : Perte de connaissance Perte de Contrôle Moteur (PCM) Le froid</p>	<p>Notions succinctes sur la FFESSM, la FFSA, la FFH et sur la CMAS</p> <p>Les éventuelles restrictions médicales</p> <p><u>Et au fil de la progression, en perfectionnement</u></p> <p>Connaissances des risques dus au handicap.</p> <p>Seules les causes et la prévention sont à traiter, et de manière succincte.</p> <p>Connaissances nécessaires à la bonne compréhension des accidents</p>	<p>Chercher à donner quelques informations plutôt que vouloir évaluer</p> <p>Répondre oralement à des questions simples</p> <p><u>Et au fil de la progression, en perfectionnement</u></p> <p>Amener des éléments utiles à la prévention des accidents, et les adapter à la pathologie du PESH</p>

### OBSERVATIONS PREALABLES A TOUT ACTE D'ENSEIGNEMENT

(Cf. Tronc Commun)

#### Les tests de détermination du handicap pour la pratique de l'apnée et du Tir Sur Cible :

A ce jour, seuls les PESH en situation de handicap modéré peuvent pratiquer le Tir Sur Cible. Tout tireur en situation de handicap est considéré en situation de handicap modéré s'il montre les aptitudes suivantes :

- En surface, être capable de maintenir ses voies aériennes hors de l'eau, sans l'aide d'un tiers
- Avoir une bonne compréhension des consignes et une communication efficiente
- Le tireur tire en toute sécurité.
- Comprendre et restituer des consignes

**Ce test doit être réalisé préalablement à l'immersion.**

## CURSUS HANDISUB

*Proposition d'une fiche d'autoévaluation et de validation (insérable dans le passeport)*

NOM : .....PRENOM : .....DATE : .....

<b>COMPETENCES</b>	Auto évaluation	Auto évaluation	Auto évaluation	Auto évaluation	Auto évaluation	Auto évaluation	<b>Validation par l'enseignant HANDISUB</b>
<i>Savoir choisir et entretenir son petit matériel (palmes, masque et tuba)</i>							
<i>Savoir régler son lest (ceinture de lest, poids ou ventouse)</i>							
<i>Savoir entretenir son arbalète</i>							
<i>Savoir viser (le PESH TSC doit connaître son œil directeur et connaître la contre visée)</i>							
<i>Avoir un bon appui et une bonne position</i>							
<i>Le PESH TSC doit acquérir une certaine autonomie dans l'utilisation de l'arbalète.</i>							
<i>Le PESH TSC doit être capable de faire une ventilation de préparation à l'apnée.</i>							
<i>Le PESH TSC doit savoir s'immerger seul ou avec l'aide d'un moniteur.</i>							



<i>Maîtrise des zones de tir (le PESH TSC doit connaître les différentes zones du bassin)</i>							
<i>Connaître les principaux dangers du tir sur cible et leur prévention (les règles de sécurité passives et actives de la discipline)</i>							

TAMPON DE LA STRUCTURE :

ENSEIGNANT ET NUMERO :

### BREVETS ET QUALIFICATIONS DES ENSEIGNANTS « EH - TSC »

**La qualification d'enseignant EH Tir Sur Cible est sous la responsabilité du Président de la commission nationale Tir Sur Cible. Une carte d'enseignant EH TSC est délivrée.**

Pour acquérir cette qualification, le prétendant doit :

- Etre enseignant Tir Sur Cibles
- Etre titulaire du RIFA de la commission concernée
- Présenter un CACI en cours de validité
- Avoir validé le Tronc Commun HANDISUB
- Avoir réussi la formation troc spécifique Tir Sur Cibles enseignée par un Moniteur fédéral TSC titulaire du EH1 TSC
- La certification étant délivrée par Le référent régional HANDISUB en accord avec le cadre fédéral TSC ayant validé le Tronc spécifique. Une carte EH1 TSC est ainsi délivrée.

### CURSUS D'ENSEIGNANT POUR PLONGEUR EN SITUATION DE HANDICAP MODÉRÉ « EH - TSC »

#### Compétence n° 1 : PÉDAGOGIE THÉORIQUE

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
<b>Information médicale</b> (Voir document de tronc commun)		
<b>Réglementation</b> (Voir document de tronc commun)  <b>Tests de détermination du handicap</b> (modéré ou majeur)	Principes et réalisations des tests préalables pour la détermination du degré de handicap en apnée	

#### Compétence n° 2 : PEDAGOGIE PRATIQUE

<b>Connaissances, savoir-faire et savoir-être</b>	<b>Commentaires et limites</b>	<b>Critères de réalisation</b>
<p>Voir document de tronc commun</p> <p>+ Mise en pratique TSC lors du stage de formation Tronc Commun d'EH pour attester des capacités d'enseignement adapté et en sécurité.</p>	<p>Pratique adaptée aux pratiquants en situation de handicap (mise à l'eau sécurisée, respiration adaptée, binôme à minima, pas de performance dans la pratique)</p>	<p>Exercices réalisés lors du stage EH avec des stagiaires et le jury HANDISUB</p>

### **Compétence n° 3 : ORGANISATION D'UN STAGE DE FORMATION**

<b>Connaissances, savoir-faire et savoir-être</b>	<b>Commentaires et limites</b>	<b>Critères de réalisation</b>
<p>Être capable d'organiser une formation de «PESH-TSC»</p>	<p>Progression et planification</p> <p>Traçabilité</p>	<p>Informations et méthodes</p>